

COVID-19 확진자와 함께 생활하기



동거인이 COVID-19 증상을 보이거나, 최근 COVID-19 양성 판정을 받았으나 병원에 갈 정도로 아프지 않은 경우, 가정에서 동거인의 회복을 도우며 본인의 건강을 보호할 수 있는 방법이 있습니다.

"병실"을 고릅니다:

- COVID-19 확진자는 가능한 한 병실로 만든 방문을 닫고 혼자 지내야 합니다. 어린이와 반려동물은 병실에서 떨어져 지내야 합니다.
- 병실 환기가 잘 되는지 확인하십시오. 방충망이 설치된 창문을 열고 선풍기나 팬을 틀어 신선한 공기가 들어올 수 있게 합니다.
- 가정에 화장실이 1개라면, COVID-19 환자가 방 안에서 생활하는 동안 여러분은 소파나 간이 매트리스에서 생활하면서 다른 공용 공간을 사용합니다.
- 환자와 침실을 공유해야 하는 경우, 서로 머리와 발의 방향을 반대로 해 생활합니다. 가능한 경우, 침대를 6피트 이상 떨어뜨려 놓고, 커튼이나 물리적인 칸막이(판지 등)로 환자를 방 안의 다른 사람들과 분리합니다.



거리를 유지하고 청소를 자주 하십시오.

- 별도의 화장실을 사용하십시오 - 화장실이 1개 이상인 경우, 화장실 1개를 COVID-19 환자가 사용할 수 있도록 합니다.
- COVID-19 환자와 분리된 다른 방에서 식사, 수면, 업무, 휴식을 하십시오. 잠깐이라도 공용 공간을 공유해야 하는 경우, COVID-19 환자와 6피트 이상 거리를 두십시오.
- 손을 자주 씻으십시오.
- 접시, 칫솔, 수건, 휴대전화 등 개인 물품을 공유하지 마십시오. 표면이나 문손잡이
- 등 자주 만지는 표면을 인증된 살균제로 매일 청소하십시오.
- COVID-19 환자는 다른 가족들과 함께 있을 때 천으로 된 얼굴 가리개를 착용해야 합니다.



필요한 경우, COVID-19 환자에게 가구당 간병인은 1명만 지정하십시오.

- 간병인은 반드시 심각한 질병의 위험이 덜한 사람이어야 합니다.
- 간병인은 COVID-19 환자가 있었던 장소, 침구, 세탁물, 음식 관련 물품을 청소해야 합니다.
- 간병인은 다른 가족들과의 접촉을 최소화해야 합니다.
- 간병인은 COVID-19 환자를 간호하고 있지 않은 상태에서도 환자와의 접촉을 최소화해야 합니다(6피트 거리 유지).
- COVID-19 비상 경고 신호(호흡 곤란, 지속적인 가슴 통증이나 압박, 깨어 있을 수 없음, 새로운 혼란, 입술이나 얼굴이 파래짐)를 이해하고 의사에게 연락할 시기를 파악해야 합니다.

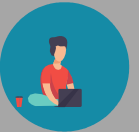


COVID-19 확진자와 함께 생활하기



격리 중 간병하기:

- COVID-19 환자가 수분을 충분히 섭취하고, 휴식을 충분히 취하며, 의사와의 상담 후에 증상을 완화할 수 있는 일반의 약품을 사용할 수 있도록 합니다.
- 음식, 음료수, 티슈, 약 등을 쟁반이나 쿠키 시트에 담아 닫힌 방문 밖에 둡니다. 침대에서 일어날 수 없을 정도로 아픈 경우, 지정 간병인이 “병실” 안으로 음식을 가져다주어야 하며, 이때 반드시 얼굴 가리개를 착용해야 합니다.
- 한 집에 있다 해도 가상 연결을 이용합니다. COVID-19 환자가 다른 가족이나 친구들과 가상으로 같은 영화나 TV 쇼를 보거나 같은 책을 읽는 등 소통할 수 있는지 확인하십시오.
- 이 기간에 추가로 필요한 지원이 있는 경우, 지역 보건부에서 서비스를 제공할 수도 있습니다.



COVID-19 검사받기

- 바이러스에 노출되었으므로 검사를 받을 수 있는지 의사와 상담하십시오.
- 버지니아주 전역에 검사를 받을 수 있는 선별 진료소가 많이 있습니다.



COVID-19 환자와 같이 사는 경우, 자체 검역(집에 머물며 다른 사람을 멀리 하는 것) 기간:

- COVID-19 환자와 집 안에서 분리된 공간에서 생활한다면 (이는 접촉 금지, 한 방에서 같이 있기 금지, 화장실이나 침실 등의 공간 공유 금지 등을 의미함) 마지막 접촉일로부터 14일 동안 자체 검역을 하면서 건강 상태를 관찰해야 합니다.
집에서 COVID-19 환자와의 격리가 불가능한 경우, 여러분은 집에 머물면서 COVID-19
- 환자가 회복하면서 전염성이 없는 것(3일 동안 발열이나 심해진 증상이 없으며, 증상이 처음 나타난 날로부터 최소 10일이 경과했거나 양성 판정을 받은 이후로 증상이 없는 것)으로 간주한 후 14일 동안 집에 머물면서 건강 상태를 관찰해야 합니다. 다음 활동으로 인해 세대에서 계속 노출되어 COVID-19에 감염되는 사람은 시간이 더 오래 필요합니다:
 - COVID-19 환자를 간병
 - COVID-19 환자와 화장실, 침실, 공용 공간을 공유
 - COVID-19 환자와 6피트 이내에서 15분 이상 같이 있음
 - COVID-19 환자의 분비물에 직접 접촉(기침이나 재채기를 맞거나 포옹, 키스, 식기 공유 등)



COVID-19에 대한 추가 문의는 877-ASK-VDH3
(877-275-8343)번으로 연락하십시오.